101 afirmimet më të mira të Louise Hay të të gjitha kohërave

shqipëruar nga Ridvan Bunjaku

tetor 2021

“Kam ardhur në këtë planet të mësoj ta dua veten më shumë, dhe ta ndaj atë dashuri me krejt ata që më rrethojnë.”

Louise Hay

Louise Hay ia kushtoi jetën mësimit të njerëzve si të jetojnë jetë pozitive dhe të fuqizuar, shpesh me ndihmën e deklarimeve dhe besimeve pozitive, të cilat i quante afirmime (pohime). Louise mësonte se pika jote e fuqisë është gjithmonë në momentin e tanishëm, ku ti i mbjell farat mendore për krijimin e përjetimeve të reja. Ti nuk ngec kurrë, se mund të zgjedhësh mendime të reja dhe mënyra të reja të të menduarit. E ardhmja jote mund të jetë gjithnjë e më pozitive, më dashëse dhe më e begatë. Mendo se qysh kishe dashtë me jetu dhe çka kishe dashtë me arritë gjersa i lexon afirmimet me zë.

Shpresojmë që këto afirmime pozitive nga Louise Hay sjellin rehati, begati, shërim dhe dashuri në jetën tënde siç na kanë sjellë të gjithëve.

Le të pohojmë:

Jeta më do!

Krejt është mirë në botën time.
Gjithçka po zgjidhet për më të mirën time.
Nga kjo situatë veç e mira do të vijë.
Jam e mbrojtur!

Është veç mendim,
dhe mendimi mund të ndryshohet.

Pika e fuqisë është gjithmonë
në momentin e tanishëm.

Çdo mendim që e mendojmë
po e krijon të ardhmen tonë.

Jam në procesin e ndryshimit pozitiv.

Ndihem rehat të shikoj në pasqyrë, e të them:
'Të dua, vërtet të dua!'.

Është sigurt me shiku përbrenda.

Ia fali vetes dhe e çliroj veten.

Gjersa i them jetës po, jeta më thotë po.

Tash shkoj përtej frikave
dhe kufizimeve të njerëzve të tjerë.

Udhëzohem dhe mbrohem hyjnisht në çdo kohë.

E marr në duart e mija fuqinë time
dhe shkoj përtej tërë kufizimeve.

I besoj procesit të jetës.

Përmbushem thellë me krejt çka bëj.

Të gjithë jemi familje
dhe planeti është shtëpia jonë.

Gjersa ia fali vetes,
bëhet më e lehtë t'ua fali të tjerëve.

Pranoj me heqë dorë nga zemërimi.

Thellë në qendër të qenies sime
është një pus i pafund i dashurisë.

Përparoj kahdo që kthehem.

I mirëpres mrekullitë në jetën time.

Çkado që më duhet ta di
më zbulohet pikërisht në kohën e duhur.

Më duan dhe jam në paqe.

Mendimet e mija të lumtura më ndihmojnë
ta krijoj trupin tim të shëndetshëm.

Jeta më përkrah në çdo mënyrë të mundshme.

Dita ime nis dhe mbaron me mirënjohje.

I dëgjoj me dashuri mesazhet e trupit tim.

E shkuara ka mbaruar.

Veç e mira mund vijë tek unë.

Jam e bukur dhe çdokush më do.

Kushdo që e takoj sot
i ka interesat e mija më të mira në zemër.

Gjithmonë punoj
me dhe për njerëz të mrekullueshëm.
E dua punën time.

Mbushja e mendjes sime
me mendime të këndshme
është rruga më e shpejtë kah shëndeti.

Jam e shëndetshme, e plotë dhe e kompletuar.

Ndihem si në shtëpi në trupin tim.

E kushtoj një pjesë të kohës sime
t'u ndihmoj të tjerëve.
Është mirë për shëndetin tim.

Më përshëndesin me dashuri kudo që shkoj.

Me qenë mirë është gjendja natyrale e trupit tim.
Gëzoj shëndet të përsosur.

Jam pa dhembje
dhe plotësisht në harmoni me jetën.

Jam shumë falënderuese
për tërë dashurinë në jetën time. E gjej kudo.

E di se shabllonet e vjetra negative
nuk më kufizojnë më. I lëshoj me lehtësi.

Në pafundësinë e jetës në të cilën jam,
gjithçka është e përsosur,
e plotë dhe e kompletuar.

I besoj intuitës sime.
Pranoj ta dëgjoj atë zë të qetë,
të vockël përbrenda.

Pranoj të kërkoj ndihmë kur më duhet.

E fali veten që s'jam e përsosur.

E nderoj atë që jam.

Tërheqi veç marrëdhënie të shëndetshme.
Gjithmonë më trajtojnë mirë.

Nuk më duhet t'i tregoj askujt se sa e mirë jam.

Vij nga hapësira dashëse e zemrës sime
dhe e di se dashuria i çel krejt dyert.

Jam në harmoni me natyrën.

I mirëpres idetë e reja.

Sot, asnjë person, vend apo gjë
nuk mund t'më acarojë a t'më bezdisë.
Zgjedh të jem në paqe.

Jam e mbrojtur në Gjithësi
dhe Tërë Jeta më do dhe më përkrah.

Përjetoj dashuri kudo që shkoj.

Pranoj të ndryshoj.

Pi shumë ujë për ta pastruar trupin dhe mendjen.

Zgjedh të shoh qartë me sytë e dashurisë.

I kaloj të gjitha urat me gëzim e lehtësi.

E lë të shkojë tërë dramën nga jeta ime.

T'i dua të tjerët është lehtë
kur e dua dhe e pranoj veten.

E balansoj jetën time
ndërmjet punës, pushimit e lojës.

Kthehem te bazat e jetës: me falë, me guxu, mirënjohja, dashuria dhe humori.

Kam kontroll ndaj vetes.
Tash e rimarr fuqinë time.

Trupi im e çmon si kujdesem për të.

Kaloj kohë me njerëz pozitivë, energjikë.

Sa më paqësore jam brenda,
aq më shumë paqe kam për të ndarë me të tjerët.

Sot-i është dhuratë e shenjtë nga Jeta.

E kam guximin t’i jetoj ëndrrat e mija.

Tërë mendimet negative të të shkuarës
dhe tërë brengat për të ardhmen i lë të shkojnë.

Ia fali secilit në të shkuarën time
për të gjitha padrejtësitë e perceptuara.
Me dashuri i lë të shkojnë.

Flas veç pozitivisht për ata që janë në botën
time. Negativiteti nuk ka hise në jetën time.

Të gjithë jemi shpirt i përhershëm.

Sillem sikur tashmë e kam atë që e dua –
është mënyrë e shkëlqyeshme
për të tërhequr lumturi në jetën time.

I shijoj ushqimet
që janë më të mirat për trupin tim.

Jeta më bëhet gjithnjë e më e mirë.

Jam e mbrojtur
dhe mund të shprehem lirshëm për veten.

Jetoj në parajsën e krijimit tim.

Shëndeti i përsosur është e drejta ime hyjnore,
dhe e marr në duart e mija tani.

Tërë kritikën e lë të shkojë.

Jam në udhëtim që ndryshon vazhdimisht.

Jam mirënjohëse për trupim tim të
shëndetshëm.
E dua jetën.

Dashuria rrjedh nëpër trupin tim,
duke e shëruar tërë sëmundjen.

Të ardhurat e mija po rriten vazhdimisht.

Shërimi im është tashmë në proces.

Gjithmonë ka ende për të mësuar.

Tash jetoj në dashuri, dritë e gëzim
që s'kanë kufij.

Çdo ditë bëhem më e pëlqyeshme
dhe e dashshme.

Tani jam e mbrojtur t'i lë të shkojnë
të gjitha traumat e fëmijërisë sime
dhe të filloj të jetoj në dashuri.

I meritoj krejt të mirat.

Vazhdimisht po zbuloj mënyra të reja
për ta përmirësuar shëndetin tim.

Krejt çka ka është dashuria!

Jeta më bëhet çdo ditë e më përrallore.

Sot jam në paqe.

M'i dashtë të tjerët është lehtë
kur e dua dhe e pranoj veten.

Kam hapësirë të përsosur të jetesës.

Kam dashamirësi e dhembshuri për të gjithë.

I besoj Universit të më ndihmojë
ta shoh të mirën në çdo gjë dhe në çdokë.

I dua anëtarët e familjes pikërisht siç janë.
Nuk mundohem ta ndryshoj askë.

Ka boll për secilin,
dhe e bekojmë e e begatojmë njëri-tjetrin.

E dua dhe e miratoj veten.

Jeta është e mirë, dhe ashtu është!

Online

https://botimetrb.wordpress.com/

Licensimi